



**III TRIATLO DE ALHANDRA**  
**SÁBADO 15 E DOMINGO 16 DE JUNHO DE 2019**  
**TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO**  
**CIRCUITO SUPER-SPRINT**

**REGULAMENTO**

**1. ORGANIZAÇÃO/ENQUADRAMENTO**

III Triatlo de Alhandra é uma organização da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, do Alhandra Sporting Club e da Federação de Triatlo de Portugal. Esta competição compreende a realização de uma prova na distância Sprint a contar para a Taça de Portugal de Triatlo, e uma prova a contar para o circuito Super-Sprint.

**2. LOCAL E PROGRAMA-HORÁRIO**

As provas terão início na marina de Alhandra e fim no passeio junto ao rio em Alhandra. Coordenadas GPS: 38.55'39.53",9.00'20.91"

Marés: Preia-mar 15h38 Sábado 15 de Junho

Marés: Preia-mar 16h21 Domingo 16 de Junho

**Sábado, dia 15 de Junho:**

**13h45 às 14h45: Secretariado** (situado junto à meta)

**14h00 às 15h10: Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição**

**Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados

**15h15: Hora limite de permanência dentro da transição**

**15h30: Início da prova da TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO do género feminino**

**15h45: Início da prova da TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO do género masculino**

**15h55: Cut off da natação (à entrada do PT) do género feminino**

**16h10: Cut off da natação (à entrada do PT) do género masculino**

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu dorsal.

**O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído aprova.**

**17h15: Entrega de prémios**

**Domingo, dia 16 de Junho:****13h45 às 14h45: Secretariado** (situado junto à meta)**14h00 às 15h10: Verificação técnica e colocação do material no Parque de Transição****Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados**15h15: Hora limite de permanência dentro da transição****15h30: Início Da prova a contar para o Circuito Super-Sprint do género feminino****15h40: Início Da prova a contar para o Circuito Super-Sprint do género masculino**

Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo os atletas poderão levantar o seu material desportivo do Parque de Transição exibindo o seu dorsal.

**O tempo limite para efectuar o respectivo levantamento será de 15 minutos após o último atleta ter concluído aprova.**

**16h45: Entrega de prémios****3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS****TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO**

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>CADETES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)	<p><b>Natação: 750 m</b> (1 volta)</p> <p><b>Ciclismo: 20 300 m</b> (troço de ligação às voltas + 2 voltas + troço de ligação ao PT)</p> <p><b>Corrida: 5 000 m</b> (2 voltas)</p>
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1995 e 1999)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1990 e 1994)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1985 e 1989)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1980 e 1984)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1975 e 1979)	
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1970 e 1974)	
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1965 e 1969)	
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1960 e 1964)	
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1955 e 1959)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1950 e 1954)	
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1945 e 1949)	
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1940 e 1944)	
<b>NÃO FEDERADOS</b>	

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

**CIRCUITO SUPER-SPRINT**

Escalões	Distâncias e nº de Voltas
<b>JUVENIS</b> (nascidos entre 2004 e 2005)	<b>Natação: 350 m</b> (1 volta)  <b>Ciclismo: 10 000 m</b> (1 volta)  <b>Corrida: 2 500 m</b> (1 volta)
<b>CADETES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)	
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1995 e 1999)	
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1990 e 1994)	
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1985 e 1989)	
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1980 e 1984)	
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1975 e 1979)	
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1970 e 1974)	
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1965 e 1969)	
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1960 e 1964)	
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1955 e 1959)	
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1950 e 1954)	
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1945 e 1949)	
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1940 e 1944)	
<b>NÃO FEDERADOS</b>	

Estes Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos.

**4. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS****TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO****Natação**

750 m – Rio Tejo, Alhandra - 1 volta.

**Ciclismo**

20km (troço inicial + 2 voltas + troço de ligação ao PT) em estrada com piso em boas condições com desníveis acentuados nos troços de ligação e plana nas voltas. Os atletas terão de realizar 2 voltas com início em Alhandra e compreendidas entre a rotunda de Acesso à A1 que fica à entrada de Vila Franca de Xira e a rotunda à entrada de Alverca junto ao Pingo Doce.

**Corrida**

5 km (2 voltas) em ciclovia.

**PROVA A CONTAR PARA O CIRCUITO SUPER-SPRINT****Natação**

350 m – Rio Tejo, Alhandra - 1 volta.

**Ciclismo**

10km- 1 volta em estrada com piso em boas condições com desníveis acentuados no início e no final do segmento, sendo o restante plano. Os atletas terão de realizar 1 volta iniciada em Alhandra e compreendida entre a rotunda de Acesso à A1 que fica à entrada de Vila Franca de Xira e a rotunda à entrada de Alverca junto ao Pingo Doce.

**Corrida**

2,5 km (1 volta) em ciclovia

## 5. LOCAIS DE ABASTECIMENTO

### TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO

**Corrida** Início de cada volta de corrida

**Meta**

### PROVA A CONTAR PARA O CIRCUITO SUPER-SPRINT

**Corrida** Início da corrida

**Meta**

## 6. REGRAS RESPONSABILIDADE GERAL

São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova.

Todos os atletas em prova estão abrangidos por um Seguro Desportivo que cobrirá quaisquer incidentes decorrentes em competição.

Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores (dorsal, número de bicicleta ou chip), os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5€ não reembolsável.

### **Natação**

Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados.

Todos os meios de propulsão ou respiração artificiais estão interditos.

Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca no percurso de natação, até ao Parque de Transição.

O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.

### **Ciclismo**

É permitido andar na roda no mesmo género e desde que se encontrem na mesma volta.

É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.

É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.

Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

Cada concorrente é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação.

Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

### **Corrida**

É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.

Cada concorrente é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

Ver regulamentos em vigor em

<http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>

## 7. ESTAFETAS - EXCLUSIVAS A ATLETAS NÃO LICENCIADOS NA FTP

Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos.

Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão do testemunho sob pena de desqualificação.

Apenas serão permitidas estafetas na prova da taça de Portugal.

## 8. CLASSIFICAÇÕES

### TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO

Classificação Geral Absoluta Masculinos e Femininos

Classificação por escalões e género

Classificação por equipas

### PROVA A CONTAR PARA O CIRCUITO SUPER-SPRINT

Classificação Geral Absoluta Masculinos e Femininos

Classificação por escalões e género

Classificação por equipas

## 9. PROTESTOS

Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos.

Os protestos são efetuados por escrito e entregues ao Árbitro Chefe de Equipa, acompanhados de uma taxa de 25 € até 15 min. após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios.

A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

## 10. PRÉMIOS

Serão atribuídos prémios pecuniários na prova da Taça de Portugal de Triatlo, assim como na prova Super-Sprint, de acordo com as tabela em anexo e Troféus Individuais e coletivos também de acordo com as tabelas em anexo.

Na atribuição dos prémios é obrigatória a presença dos atletas.

Haverá uma lembrança de participação para todos os atletas.

## 11. INSCRIÇÕES

### Taça de Portugal de Triatlo e Circuito Super-Sprint

#### **Prazo de inscrição:**

Até às 24h00 de segunda-feira, dia 10 de Junho

#### **Prazo de Pagamento:**

Até às 24h00 de quarta-feira, dia 12 de Junho

#### **Inscrição de última hora:**

Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no dia e local da prova, no Secretariado, mediante o pagamento de um valor adicional

PROVA	VALOR ADICIONAL
CIRCUITO SUPER-SPRINT	+ 10 €
TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO	+ 15 €

#### **Forma de inscrição recomendada:**

Via internet, no sítio da FTP, em <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

#### **Outras formas de inscrição:**

E-mail, fax e carta

#### **Formas de pagamento recomendada:**

Referência MB disponibilizada aquando da inscrição no sítio da FTP na internet

ATENÇÃO: A referência multibanco para efetuar o pagamento tem uma validade de 72 horas

**Outras formas de pagamento:**

Cheque (endossado a Federação de Triatlo de Portugal)

Numerário

Transferência Bancária (IBAN – PT50 0035 0277 0001 2426 73059)

**ATENÇÃO:** Os pagamentos efetuados por outras formas que não a recomendada, têm um acréscimo de 1€ por atleta

**Validação da inscrição:**

As inscrições só serão consideradas válidas após o pagamento da mesma.

O comprovativo de pagamento poderá ser enviado via e-mail([inscricoes@federacao-triatlo.pt](mailto:inscricoes@federacao-triatlo.pt)) ou via fax (214464822), devendo indicar sempre o nome do atleta e a prova a que se refere.

**Valores de inscrição:**

PROVA	DISTANCIA	VALORES INSCRIÇÃO					
		FEDERADOS		NÃO FEDERADOS			
				INDIVIDUAL*		ESTAFETA **	
CAMPEONATO NACIONAL DE CADETES	Super-Sprint		10€	N/A	N/A	N/A	N/A
TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO	Sprint		15€		20€	  	25€

\*O valor da inscrição inclui seguro de prova e aluguer do dorsal e chip

\*\*O valor da inscrição é respeitante ao conjunto dos elementos da equipa de estafeta

**Aluguer de Chips:**

Os atletas que não tenham chip da FTP terão de alugar um no secretariado, pelo valor de 2,5€, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€, a ser devolvida no final da prova no secretariado contra entrega do respetivo chip.

**12. JÚRI DE COMPETIÇÃO**

Será constituído por três individualidades a anunciar no secretariado.

**13. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos a este regulamento serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

**14. INFORMAÇÕES ADOP**

Segundo o artº 31 da Lei nº38/2012 de 28 de Agosto republicada no DR de 13 de Agosto de 2015 todos os praticantes desportivos, bem como todos aqueles que se encontrem abrangidos pela proibição de dopagem, que participem em competições desportivas oficiais, independentemente da sua nacionalidade, estão obrigados a submeter-se ao controlo de dopagem, nos termos da presente lei e legislação complementar.

Caso este controlo se verifique, os praticantes serão notificados e deverão apresentar-se nas instalações da Secção Náutica em frente ao parque de transição e deverão fazer se acompanhar do Cartão do cidadão.

**15. OUTRAS INDICAÇÕES**

Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;

Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma;

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;

No final da prova, os atletas poderão tomar banho nas Piscinas Baptista Pereira em Alhandra.

**LISTA DE PRÉMIOS MONETÁRIOS****TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO**

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos</b>										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	200 €	203 €	207 €	214 €	225 €	242 €	271 €	327 €	450 €	856 €
2º	155 €	158 €	162 €	169 €	180 €	197 €	226 €	282 €	405 €	
3º	120 €	123 €	127 €	134 €	145 €	162 €	191 €	247 €		
4º	95 €	98 €	102 €	109 €	120 €	137 €	166 €			
5º	75 €	78 €	82 €	89 €	100 €	117 €				
6º	60 €	63 €	67 €	74 €	85 €					
7º	50 €	53 €	57 €	64 €						
8º	40 €	43 €	47 €							
9º	33 €	36 €								
10º	28 €									

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos</b>					
	5	4	3	2	1
1º	200 €	218 €	256 €	345 €	645 €
2º	155 €	173 €	211 €	300 €	
3º	120 €	138 €	176 €		
4º	95 €	113 €			
5º	75 €				

Total: 1501,00 €

As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%

**TROFÉUS****TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO**

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>CADETES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1995 e 1999)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1990 e 1994)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1985 e 1989)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1980 e 1984)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1975 e 1979)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1970 e 1974)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1965 e 1969)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1960 e 1964)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1955 e 1960)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1950 e 1954)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1945 e 1949)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1940 e 1944)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>EQUIPAS</b>	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª

**LISTA DE PRÉMIOS MONETÁRIOS****CIRCUITO DE SUPER-SPRINT**

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Masculinos</b>										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	135 €	137 €	141 €	147 €	156 €	170 €	191 €	229 €	311 €	588 €
2º	100 €	102 €	106 €	112 €	121 €	135 €	156 €	194 €	276 €	
3º	70 €	72 €	76 €	82 €	91 €	105 €	126 €	164 €		
4º	58 €	60 €	64 €	70 €	79 €	93 €	114 €			
5º	50 €	52 €	56 €	62 €	71 €	85 €				
6º	45 €	47 €	51 €	57 €	66 €					
7º	40 €	42 €	46 €	52 €						
8º	35 €	37 €	41 €							
9º	30 €	32 €								
10º	25 €									

<b>Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade - Femininos</b>					
	5	4	3	2	1
1º	135 €	147 €	171 €	224 €	413 €
2º	100 €	112 €	136 €	189 €	
3º	70 €	82 €	106 €		
4º	58 €	70 €			
5º	50 €				

Total: 1001,00 €  
 As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%

**TROFÉUS****TAÇA DE PORTUGAL DE TRIATLO**

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>JUVENIS</b> (nascidos entre 2004 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>CADETES</b> (nascidos entre 2002 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>JUNIORES</b> (nascidos entre 2000 e 2001)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 20-24</b> (nascidos em 1995 e 1999)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 25-29</b> (nascidos em 1990 e 1994)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 30-34</b> (nascidos em 1985 e 1989)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 35-39</b> (nascidos em 1980 e 1984)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 40-44</b> (nascidos em 1975 e 1979)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 45-49</b> (nascidos em 1970 e 1974)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 50-54</b> (nascidos em 1965 e 1969)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 55-59</b> (nascidos em 1960 e 1964)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 60-64</b> (nascidos em 1955 e 1960)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 65-69</b> (nascidos em 1950 e 1954)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 70-74</b> (nascidos em 1945 e 1949)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>GRUPO DE IDADE 75-79</b> (nascidos em 1940 e 1944)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
<b>EQUIPAS</b>	1ª, 2ª e 3ª	1ª, 2ª e 3ª